

# Combata la *Intoxicación de Plomo*

**con una Dieta Sana**

Consejos de Prevención de Intoxicación  
de Plomo y Recetas para Familias



**ST. JOSEPH COUNTY**  
DEPARTMENT OF HEALTH  
Prevent. Promote. Protect.

# Plomo y una Dieta Sana

## Lo Que Puede Hacer Para Proteger a Sus Hijos

### Los Efectos del Plomo en el Cuerpo

El Plomo es un metal venenoso que nuestros cuerpos no pueden utilizar. Intoxicación de plomo puede causar problemas de aprendizaje, audición, y comportamiento, y puede hacer daño al cerebro, riñones, u otros órganos de su hijo o hija. El plomo no deja que las buenas vitaminas como el hierro o calcio funcionen bien. Algunos de estos efectos pueden ser permanentes.

### Conciencia de Plomo y Su Hijo/a

Los niños con intoxicación por plomo generalmente no se ven ni actúan como si estuvieran enfermos. La única forma de saber si su hijo tiene intoxicación por plomo es mediante un análisis de sangre. Pídale a su médico o proveedor de atención médica que le haga una prueba a su hijo menor de seis años al menos una vez al año.

## Peligros del Plomo

Donde Se Encuentra el Plomo?

### Principales Fuentes de Plomo

La pintura a base de plomo es peligrosa si se está pelando, astillando, o agrietando. Hasta la pintura a base de plomo que parece estar intacta puede ser un problema si se encuentra en superficies que los niños mastican o que se desgastan. Cuanto más antigua sea su casa, es más probable que contenga pintura a base de plomo.

El polvo contaminado se forma cuando la pintura con plomo se raspa o lija en seco. El polvo también puede contaminarse cuando las superficies pintadas chocan o se frotan. Las virutas y el polvo de plomo pueden acumularse en superficies y objetos que las personas tocan o que los niños se meten a la boca.

Intoxicación por plomo ocurre  
**sin ningún**  
**síntoma obvio**

y *lastima*  
el cuerpo de tu hijo/a

El suelo contaminado se produce cuando la pintura a base de plomo en el exterior de casas, edificios u otras estructuras se descascara o se pela y penetra en el suelo. El suelo cerca de las carreteras también puede estar contaminado por el uso anterior de gasolina con plomo en los automóviles. Evite estas áreas al plantar huertos.

### Otras Fuentes de Plomo

- Agua potable contaminada por tuberías antiguas
- Juguetes y muebles domésticos pintados con pintura a base de plomo
- Cerámica importada esmaltada con plomo y cristal con plomo
- Fundiciones de plomo
- Pasatiempos
- Remedios populares como azarcon y play-loo-ah
- Cosméticos como kohn y kajal

NO  
almacene *Comida*  
en cerámica vidriada  
importada



# Pasos fáciles que puede tomar

Para proteger a su familia de los riesgos de los riesgos del plomo

---

## Si cree que su casa tiene niveles altos de plomo:

- Asegúrese de que sus hijos coman alimentos saludables, bajos en grasa, altos en hierro, calcio y vitamina C.
- Haga que sus hijos tomen pruebas de detección de plomo, incluso si parecen estar sanos
- Haga una prueba de plomo a su casa.
- Llame al 574-245-6755 para obtener más información
- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Lave las manos de los niños, biberones, chupetes, y juguetes.
- No use cerámica importada para almacenar o servir comida.
- Deje correr el agua del grifo durante un minuto antes de usar.
- Use solo agua fría para preparar, beber y cocinar la fórmula de su bebé.
- Limpie regularmente los pisos, los alféizares de las ventanas y otras superficies utilizando métodos húmedos que controlen el polvo.

- Limpie o quítese los zapatos antes de entrar a su casa.
- Si alquila, es trabajo del propietario mantener la pintura en buen estado. Informe al propietario de pintura que se esté descascarando o desconchando y llame al Departamento de Salud si la pintura no se repara de manera segura.
- Tome precauciones para evitar la exposición al polvo de plomo al remodelar o renovar.
- No intente quitar la pintura usted mismo.

La intoxicación

de plomo es

completamente

evitable



---

## Para más información sobre Intoxicación de plomo infantil:

### Llame

- Al pediatra de su hijo/a
- Al Centro Nacional de Información sobre el Plomo 1-800-424-LEAD (424-5323)
- Línea directa de agua potable segura de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA).

### Visite

- EPA Lead Program Web site  
[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)
- U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Web site  
[www.cdc.gov/nceh/lead](http://www.cdc.gov/nceh/lead)
- U.S. Department of Housing and Urban Development (HUD) Web site  
[www.hud.gov/offices/lead](http://www.hud.gov/offices/lead)

# Dieta Sana

Consejos para usted y su hijo/a para planear comidas y snacks

## Comida comida sana regularmente

Los niños con el estómago vacío absorben más plomo que los niños con el estómago lleno. Dele a su hijo de cuatro a seis comidas pequeñas durante el día. Los siguientes nutrientes pueden ayudar a proteger a su hijo del envenenamiento por plomo:

### Alimentos altos en hierro

Niveles normales de hierro ayudan a proteger al cuerpo de los efectos negativos del plomo. Buenas fuentes de hierro en la dieta incluyen:

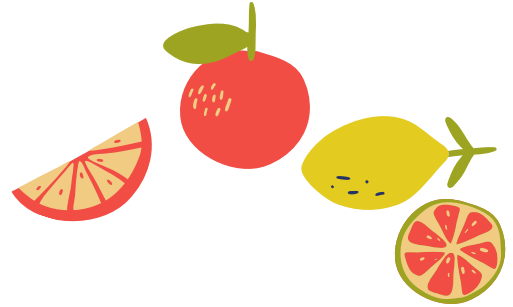
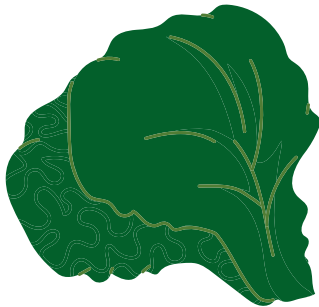
carnes rojas, pescado y pollo  
Cereales fortificados con hierro  
Frutos secos (pasas, ciruelas pasas)



### Alimentos altos en Calcio

El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a fortalecer los dientes y los huesos. Buenas fuentes de calcio en la dieta incluyen:

Leche  
Yogur  
Queso  
Vegetales de hoja verde (espinacas, col rizada)



### Alimentos altos en vitamina C

La vitamina C y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción de plomo. Buenas fuentes de vitamina C incluyen:

Naranjas, jugo de naranja  
Toronjas, jugo de toronja  
Tomates, jugo de tomate  
Pimientos verdes

Una dieta saludable puede

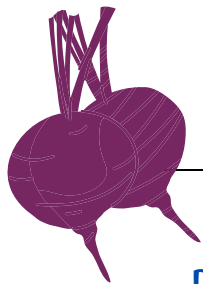
# Proteger

a su

# hijo

de los efectos nocivos del plomo





# Ideas para comidas y refrigerios

Consejos para ayudarle a usted y a sus hijos a planificar comidas y refrigerios

## Desayuno

Avena  
Banana en rodajas  
Jugo de naranja

-o-

Omelet de queso  
Puré de manzana  
Leche baja en grasa

-o-

Tostada Francesa  
Rodajas de Naranja  
Leche baja en grasa

## Almuerzo

Sánduche de queso y  
tomate  
Ensalada de col  
Leche baja en grasa

-o-

Sánduche de  
ensalada de atun  
Jugo de arándano  
Pera cortada

-o-

Pizza bagel  
Jugo de frutas  
Duraznos frescos o  
enlatados  
Leche baja en grasa

## Cena

Sánduche de cerdo  
desmenuzado  
Sandía  
Leche baja en grasa

-o-

Macaroni con queso  
Tomates cocidos  
Pedazos de melón

-o-

Estofado de  
pollo  
Arroz  
Frutillas

### Entre comidas, ofrezca aperitivos pequeños como:

Cereal con leche baja en grasa, galletas integrales con queso, rodajas de manzana o pera, naranjas o plátanos, pasas, yogur, paletas de jugo de frutas congeladas y batidos de frutas.

Muchos de los alimentos enumerados en este folleto se pueden comprar con cupones de alimentos del programa WIC. Para obtener más información sobre WIC, llame al pediatra de su hijo o visite el sitio web [www.fns.usda.gov/wic](http://www.fns.usda.gov/wic)



## Avena

- Rinde 4-6 porciones

1 1/2 tazas de avena de cocción rápida  
1/3 taza de mantequilla de maní  
1/3 taza de gelatina de frutas o mermelada

### Pasos:

Siga las instrucciones del paquete para cocinar la avena.

Vierta mantequilla de maní y mermelada sobre la avena cocida.

Revuelva y sirva en tazones.

- Sirva con leche descremada.



## Tostada Francesa

- Rinde 4-6 porciones

3 huevos batidos  
1/2 taza de leche descremada  
Aceite vegetal  
6 rebanadas de pan  
Canela  
2 plátanos en rodajas

### Pasos:

- Mezcle los huevos y la leche.
- Cubra ligeramente al sartén con aceite vegetal. Use fuego medio.
- Sumerja el pan en la mezcla de huevo, de modo que quede cubierto.
- Dorar un lado del pan en la sartén
- Espolvorea la parte superior con canela.
- Dar la vuelta al pan y dorar por el otro lado.
- Cubra con rodajas de plátano y sirva con leche baja en grasa.



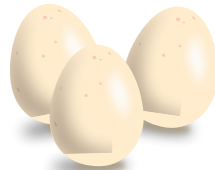
## Omelet de Queso

- Rinde 2-3 porciones

3 huevos  
1 cucharadas de leche deslactosada  
Aceite vegetal  
3 cucharadas de queso

### Pasos:

- Mezcle los huevos y la leche en un bol.
- Cubra ligeramente el sartén con aceite vegetal. Use fuego medio.
- Agregue la mezcla de huevo y cocine.
- Cuando la tortilla esté cocida en el fondo, agregue el queso.
- Cuando el queso se derrita, doble la tortilla por la mitad.
- Cubra con salsa si lo desea.
- Sirva con tostadas, fruta y leche descremada.



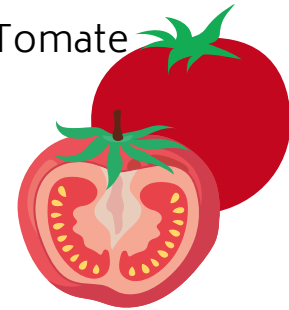
## Sánduche de Queso y Tomate

- Rinde 1 porcion

2 rodajas de pan  
2 rodajas de queso  
1 rodajas de tomate  
Aceite vegetal

### Pasos:

- Haga un sándwich con pan, queso y tomate.
- Cubra ligeramente el sartén con aceite vegetal.
- Dore el sándwich por ambos lados a fuego lento para derretir el queso.
- Sirva con leche descremada o jugo de frutas.



Lead  
BY 3  
Free



- Rinde 2 porciones

## Sandwich de Ensalada de Atún

- 4 rodajas de pan
- 1 lata de atún en agua
- 4 cucharadas de mayonesa baja en grasa
- Cebolla y apio, picado

### Pasos:

- Mezcle atún con mayonesa, cebolla, y apio
- Si desea, agregue tomate o queso
- Sirva con leche deslactosada



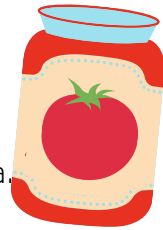
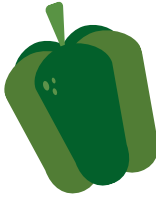
- Rinde 4-6 porciones

## Sandwich de Cerdo Desmenuzado

- 1 libra de carne molida, pavo o pollo
- 1 cebolla pequeña picada
- 1/2 pimiento verde picado
- 1 taza de pasta de tomate
- Tu elección de condimentos
- 5 panes de hamburguesa o pan de pita

### Pasos:

- En una sartén, cocine la carne molida, la cebolla y el pimiento verde hasta que la carne esté bien cocida.
- Escurra la grasa.
- Agregue la pasta de tomate y los condimentos.
- Cocine de 5 a 10 minutos.
- Vierta en pan de hamburguesa o pita.
- Sirva con jugo de frutas.



## Pizza Bagels • Rinde 2-3 porciones

- 1 bagel
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- Ajo, albahaca, orégano
- 2 cucharadas de queso cheddar o mozzarella bajo en grasa

### Pasos:

- Precaliente el horno a 400 grados.
- Corte un bagel y colóquelo en un sartén plano.
- Agregue salsa de tomate, condimentos y queso.
- Hornee por 3 minutos o hasta que el queso se derrita.
- Sirva con jugo de frutas.



## Macaroni con Queso al Horno • Rinde 3-5 porciones

- 4 tazas de macarrones cocinados
- 3 tazas de queso cheddar rallado
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina

### Pasos:

- Precaliente el horno a 375 ° F. Cubra ligeramente una cazuela con aceite vegetal.
- Mezcle los macarrones cocidos con queso rallado y vierta en una cazuela.
- Derrita la margarina en un sartén. Retire del fuego, agregue la harina. Vuelva a calentar.
- Agregue la leche baja en grasa lentamente, revolviendo hasta que quede suave.
- Sazone con sal y pimienta al gusto.
- Vierta sobre los macarrones. Remover.
- Cubrir. Hornear por 30 minutos.
- Destape y hornee por otros 15 minutos.





Lead  
BY 3  
Free



## Estofado de Pollo

- Rinde 6-8 porciones

3 libras de pollo deshuesado, cortado en trozos pequeños

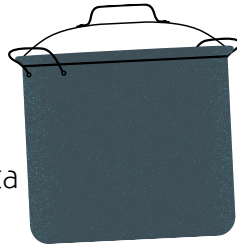
Aceite vegetal

1 cebolla mediana picada

1 tallo de apio picado

28 oz de tomates guisados en lata

Condimento para pollo



### Pasos:

- Cubra ligeramente la olla con aceite vegetal a fuego medio.
- Cocine el pollo hasta que esté cocido (165 ° F).
- Agregue la lata de tomates guisados.
- Agregue verduras y condimentos.
- Tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos.
- Servir con arroz o fideos.

## Ensalada de Espinaca y Rúcula

- Rinde 6 porciones

3/4 taza de choclo

1 taza de tomates cherry, cortados por la

5 tazas de rúcula

1 taza de espinaca

2 cucharadas de almendras en rodajas

1/4 taza de queso feta o queso de cabra desmenuzado

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de vinagre balsámico



### Pasos:

- Agregue la rúcula, la espinaca, el maíz, los tomates y el queso a un tazón y mezcle suavemente.
- En un recipiente aparte, mezcle el aceite de oliva, el vinagre balsámico y la sal y pimienta al gusto.
- Mezcle el aderezo con la ensalada y luego cubra con almendras.

- Rinde 2-3 porciones

## Batido de Fresa y Banana

1 taza de leche desnatada

1 taza de fresas frescas o

congeladas, trituradas

1 plátano maduro, aplastado

### Pasos:

- Mezcle todo junto en una licuadora o use un batidor de varillas.
- Comer como bocadillo o postre.



## Pastelitos de Pescado

- Rinde 5 porciones

4 filetes de bacalao o tilapia

1/2 taza de pan rallado

1 huevo

1/2 taza de queso parmesano

1/2 cebolla

1/4 cucharadita de pimienta

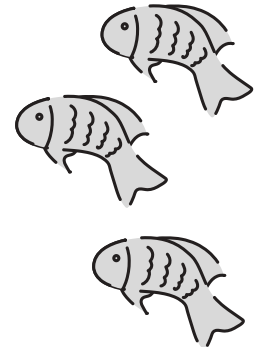
1/4 cucharadita de sal

2 cucharaditas de ajo en polvo

1 cucharadita de perejil

### Pasos:

- Ponga todos los ingredientes en un bol y mezcle bien hasta que la mezcla tenga una consistencia de pasta pegajosa.
- Saque un puñado pequeño de la mezcla y forme tortas pequeñas y planas.
- Cocine en una sartén con aceite hasta que estén ligeramente dorados por cada lado.
- Sirva con tu salsa de cóctel favorita.



Lead  
BY  
3  
Free

